

Anita Jylkkä

LUKEMINEN JA HYVINVOINTI

Kirjastot hyvinvoinnin edistäjinä

LUKEMINEN JA HYVINVOINTI

Kirjastot hyvinvoinnin edistäjinä

Anita Jylkkä
Opinnäytetyö
Kevät 2017
Kirjasto- ja tietopalvelualan tutkinto-
ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Kirjasto- ja tietopalvelualan tutkinto-ohjelma

Tekijä: Anita Jylkkä

Opinnäytetyön nimi: Lukeminen ja hyvinvointi : Kirjastot hyvinvoinnin edistäjinä

Työn ohjaaja: Ulla Virranniemi

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2017

Sivumäärä: 29 + 1

Kirjastopalvelut ovat pieni mutta tärkeä osa kunnan palveluita, joiden olemassaolo saattaa useasta kuntalaisesta tuntua päivänselvältä ja myös unohtua helposti. Kirjastojen vaikuttavuutta ja merkittävyyttä pohditaan nykyään alalla paljonkin. Tässä opinnäytetyössä on perehdytty aiheeseen tutkimalla mikä on kirjastojen, kulttuurin sekä lukemisen vaikutus ihmisten hyvinvointiin. Työssä on tutkittu kirjallisuutta, jota aiheesta on kirjoitettu. Samalla on pohdittu, kuinka kirjasto voi vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin sekä yksilötasolla että yhteisön tasolla.

Työhön on aiheesta tehty kuvaileva kirjallisuuskatsaus, jonka lisäksi on tehty pienimuotoinen kontrolloitu kysely valikoidulle kohdejoukolle. Tavoitteena on ollut saada kerättyä kirjallisuuskatsaus, joka antaa kokonaiskuvan aiheesta kirjoitetusta kirjallisuudesta. Rajauksena katsauksessa on kirjastojen tarjoamat hyvinvointiin vaikuttavat palvelut vain yleisten kirjastojen osalta, ja kysely on rajattu koskemaan aikuisväestöä. Aikarajauksena on pyritty keskittymään kirjallisuuteen, joka on kirjoitettu 2010-luvulla. Kyselyn tarkoituksena oli hahmottaa kuntalaisten omakohtaisia kokemuksia siitä, voivatko kirjastot ja lukeminen vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin.

Työssä nousee esiin kirjastojen vaikuttavuuden ja merkittävyyden puolustus. ”Kirjasto on jokamiehen oikeus”. Tämä kirjastoseuran slogan menneiltä vuosilta pitää täysin paikkansa edelleenkin. Kirjastoon jokainen saa tulla omana itsenään kansallisuudesta, uskonnosta ja varallisuudesta riippumatta. Ovi tähän kuntalaisten kohtaamispaikkaan on avoinna kaikissa Suomen yleisissä kirjastoissa. Kirjastot vaikuttavat myös yhteisötasolla kunnan elinvoimaisuuteen huomattavasti.

Kirjallisuuskatsauksessa kuvataan lukemisen, kulttuurin ja kirjastojen positiivista vaikutusta yksittäisen ihmisen hyvinvoinnin tasoon. Kysely hahmottelee pienen valikoidun joukon mielipidettä lukemisen ja kirjastojen vaikutuksesta heidän hyvinvointiinsa. Vastauksissa tuli hyvin vahvasti esille se, että kirjasto on tärkeä hyvinvointiin vaikuttava laitos kunnassa. Kirjaston tarjoamat palvelut sekä sosiaalinen ilmapiiri toivottavat jokaisen kuntalaisen tervetulleeksi tähän sivistyslaitokseen.

Tämän työn jatkotutkimuksena voisi olla laajempi laadullinen tutkimus liittyen esimerkiksi lukuharrastuksen vaikutuksesta oppimiskykyyn tai tutkimus kirjastojen palveluiden merkittävyydestä.

Asiasanat: lukeminen, hyvinvointi, kirjastopalvelut, yleiset kirjastot, lukuharrastus, kirjallinen kulttuuri, kulttuuripalvelut

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme in Library and Information Services

Author: Anita Jylkkä

Title of thesis: Reading and wellbeing : libraries as facilitators of wellbeing

Supervisor: Ulla Virranniemi

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2017 Number of pages: 29 + 1

Library services is a small but important part of municipal services. Efficiency and significance are of topical interests in the library field today. The aim of this thesis is to study what effects libraries, reading and art have on wellbeing.

This thesis consists of a theoretical and empirical section. The theoretical background consists of descriptive literature review in order to have a general overview of the topic. In addition the empirical section comprises a small-scale survey for a selected target group.

The scope of the thesis is limited to public libraries and adults. Almost all literature sources are published after 2010.

The results showed that efficiency and notability of public libraries are significant concepts. Libraries considerably affect the vitality of the municipality. The literature review in this thesis indicated that reading and libraries have a positive influence on the person's wellbeing. Services provided by the library together with the social atmosphere welcome every inhabitant of the municipality to this educational institution.

A follow-up study for this thesis could for example be related to the impact of reading to learning. Another possible further research topic could deal with a study on the significance of library services.

Keywords: reading, libraries, wellness, well-being, library services, public library

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	KIRJASTOT HYVINVOINNIN EDISTÄJINÄ.....	7
2.1	Hyvinvointi	7
2.2	Kirjastojen tarjoamat hyvinvointiin vaikuttavat palvelut	9
3	MENETELMÄT	11
4	KIRJALLISUUSKATSAUS KULTTUURIN, LUKEMISEN JA KIRJASTOJEN HYVINVOINTIA EDISTÄVÄSTÄ VAIKUTUKSESTA	12
4.1	Kulttuurilla hyvinvointia	12
4.2	Lukemalla hyvinvointia	13
4.3	Kirjastoista hyvinvointia	17
5	KYSELYT	21
5.1	Kyselymenetelmä	21
5.2	Kyselyn vastaukset.....	21
6	YHTEENVETO	23
7	POHDINTA	24
	LÄHTEET	26
	LIITTEET	30

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä on perehdytty lukemisen vaikutuksesta ihmisten hyvinvointiin. Työssä on tutkittu kirjallisuutta, jota aiheesta on kirjoitettu, sekä samalla pohdittu kuinka kirjasto voi vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin sekä yksilötasolla että yhteisön tasolla.

Opinnäytetyössä on viitekehys kirjastojen, lukemisen ja kulttuuriharrastuksen vaikutuksesta terveyteen ja hyvinvointiin. Tavoitteena oli saada kerättyä kuvaileva kirjallisuuskatsaus, joka antaa kokonaiskuvan aiheesta kirjoitetusta kirjallisuudesta. Rajauksena katsauksessa oli kirjastojen tarjoamat hyvinvointiin vaikuttavat palvelut vain yleisten kirjastojen osalta. Aikarajauksena pyrittiin keskittymään kirjallisuuteen, joka on kirjoitettu 2010-luvulla. Lisäksi työtä täydennettiin pienellä kyselyllä, jolloin saatiin muutaman henkilön omakohtaisia kokemuksia.

Kirjastojen tehtävänä on niiden varhaisesta historiasta saakka ollut sivistyksen ja lukutaidon tukeminen. Nykypäivänä kirjastojen tarjoamat palvelut vaikuttavat osaltaan kunnan ja sen asukkaiden hyvinvointiin: esimerkiksi lukupiirit, kotipalvelu, kirjallisuusillat ja lukuneuvojapalvelu saavat aikaan merkittävää virkistystä ja henkistä hyvinvointia.

Kirjastot ovat kaikille kuntalaisille tarkoitettuja ja niihin on vapaa pääsy. Kunnan budjetista kirjasto-toimi on vain noin 1%:n luokkaa, mutta pienen vuodelaan huolimatta kirjastot ovat tärkeä osa ehkäiseviä palveluita, joilla tuetaan kuntalaisten hyvinvointia sekä vaikutetaan kunnan elinvoimaisuuteen. Kirjastoissa tarjotaan tarpeellista tietoa, sekä välitetään kansallista tietopääomaa kansalais-ten, yritysten, yhteisöjen ja kunnan hyväksi. Kirjastoilla on myös tärkeä ja luonteva rooli kulttuuri- ja tietokeskuksena. Sen palveluita, tiloja, aineistoja ja osaamista voidaan hyödyntää kunnan ja sen asukkaiden toiminnassa. (Kietäväinen 2016, viitattu 9.7.2016.)

Uudessa kirjastolaissakin mainitaan, että yleisten kirjastojen yhtenä tehtävänä on edistää lukemista ja kirjallisuutta. Lisäksi laissa mainitaan, että yleisten kirjastojen tehtävä on tarjota ohjausta ja tukea monipuoliseen lukutaitoon. Lainkin tavoitteena on edistää lukemiskulttuuria ja monipuolista lukutaitoa. Laissa säädetään myös, että yleisen kirjaston tulee olla kaikkien käytettävissä ja saavutettavissa. (Laki yleisistä kirjastoista 1492/2016 2§, 6§, 10§.)

2 KIRJASTOT HYVINVOINNIN EDISTÄJINÄ

Kappaleessa 2.1 esittelen hyvinvoinnin käsitettä kirjallisuuden kautta. Kappaleessa 2.2. pohdin kirjastojen käytännön toiminnassa tehtäviä hyvinvointiin vaikuttavia toimia perustuen osittain omiin kokemuksiini ja havaintoihini kirjastotyöstä ja kirjastoista.

2.1 Hyvinvointi

Jotta voidaan pohtia lukemisen ja kirjastojen vaikutuksia hyvinvointiin, tulee ensin pohtia mitä oikeastaan on hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos määrittelee keskeisissä käsitteissään hyvinvoinnin seuraavasti:

Hyvinvoinnin osatekijät jaetaan yleensä kolmeen ulottuvuuteen: terveyteen, materiaalliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Hyvinvointi-käsite viittaa suomen kielessä sekä yksilölliseen hyvinvointiin että yhteisötason hyvinvointiin. Yhteisötason hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat mm. elinolot, työllisyys ja työolot sekä toimeentulo. Yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöiksi taas luetaan sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016, viitattu 4.7.2016.)

Hyvinvointia voidaan siis pohtia erikseen sekä yhteisön että yksilön tasolla. Yhteisön, eli esimerkiksi kunnan tasolla hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat siis muun muassa kunnan asukkaiden elinolot, työllisyys ja työolot sekä toimeentulo.

Yksilön eli kunnan asukkaan kannalta hyvinvoinnin osatekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Taloudellisen, kulttuurisen ja sosiaalisen pääoman kokonaisuudesta muodostuu ihmisille voimavara. Sosiaalinen pääoma on ihmisten kykyä toimia yhdessä yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Sosiaalinen pääoma on siis yhteisön sosiaalista yhteenkuuluvuutta eli yhteisöllisyyttä ja koostuu sosiaalisista suhteista, sosiaalisista verkostoista, sosiaalisista normeista ja arvoista, luottamuksesta sekä voimavaroista. Nämä edistävät vuorovaikutusta ja molemminpuolista hyötyä. Sosiaalinen pääoma näkyy perheissä, kansalaistoiminnassa ja vapaamuotoisissa verkostoissa. Yhteisön jäsenet tukevat ja kannustavat toisiaan, harrastavat asioita yhdessä, kunnioittavat yhteisiä perinteitä ja tuntevat yhteenkuuluvuutta, vaikka eivät tuntisikaan toisiaan. He voivat luottaa siihen, että apua löytyy tarvittaessa. Näiden asioiden kautta sosiaalinen pääoma tuottaa hyvinvointia. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, viitattu 4.7.2016.)

Professori Markku T. Hyyppä on sitä mieltä, että ihmisten välinen keskinäinen yhteenkuuluvuus ja luottamus (sosiaalinen pääoma) tuottavat läsnäolon kokemuksen, joka on kulttuurin hyvinvointivaikutusten takana. Hän kuvailee kirjassaan Kulttuuri pidentää ikää, että Suomen ruotsinkieliset elävät terveenä paljon vanhemmiksi kuin suomenkieliset naapurinsa. Hyyppä on sitä mieltä, että ruotsinkielisen väestön vahva yhteisöllisyys, kiinnostus kulttuuriharrastuksiin sekä yhteenkuuluvuus tuottavat hyvinvointia, jonka ansiosta he elävät pidempään kuin suomenkielinen väestö. (Hyyppä 2013, 8,14.)

Suomesta rakennettiin hyvinvointivaltiota sotien jälkeen, vilkkaimmin 1970-1980-luvuilla. Koulutus ja kulttuuri ovat hyvinvointiyhteiskunnassa tärkeitä osa-alueita. (Kekki 2013, 20.) Talouskasvu ei suoraan välttämättä tuo hyvinvointia, mutta talouden lama ja taantuma aiheuttavat pahoinvointia. 1990-luvun laman jälkeen köyhyys kasvoi voimakkaasti, aiheuttaen perheissä vanhemmille ahdistusta ja vaikeuttaen jaksamista. Lasten ja nuorten varhaiset elinolot vaikuttavat kouluttautumiseen sekä tätä kautta hyvinvointiin. Vuonna 2011 joka päivä yli neljä nuorta jäi pois työelämästä mielen-terveydellisten ongelmien vuoksi. Oppimisvaikeudet sekä puheen ja kielen kehitys vaikuttavat kielteisesti myös myöhempään hyvinvointiin. Lapsista, joilla 8-vuotiaana oli puheen, kielen sekä tunne-elämän ongelmia, oli vielä 16-vuotiaana ongelmia tunne-elämässä ja käyttäytymisessä. Myös varhaisten oppimisvaikeuksien vaikutus näkyi 16-vuotiaana: nämä nuoret pärjäsivät huonommin koulussa ja kokivat terveytensä muita huonommaksi. (Paananen, Eriksson, Santalahti, Salantaus, Taanila & Gissler, 38-39, 44-45.)

Elämänlaatu rinnastetaan usein hyvinvoinnin käsitteeseen tai sen yläkäsitteeksi. Koettu hyvinvointi ja terveys, psyykinen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet, mielekäs tekeminen ja aineelliset elinolot sekä elinympäristön laatu ovat oleellisia tekijöitä toimintakyvyn, osallisuuden ja yhteisöön kuulumisen sekä mielekkään elämän kannalta. Elämänlaadun ulottuvuuksia ovat siis yleinen elämänlaatu ja terveys sekä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi ja elinolot. Suomessa valtaosa aikuisväestöstä kokee elämänlaatunsa hyväksi. Vuonna 2010 julkaistun tutkimuksen mukaan paras elämänlaatu oli työikäisillä työssäkäyvillä, parisuhteessa elävillä sekä perheellisillä. Sosiaali- ja terveysministeriön strategiassa vuonna 2011 korostetaan kaikkien osallisuutta väestön terveyden, työ- ja toimintakyvyn sekä hyvinvoinnin edistämiseen. Ensimmäinen teesi strategiassa korostaa jokaisen oikeutta hyvinvointiin, eriarvoisuuden vähentämistä ja syrjäytymisen ehkäisyä. Myös maailman terveysjärjestö WHO määrittelee elämänlaadun peruselementtien olevan fyysinen, psyyki-

nen, sosiaalinen ja elinympäristöllinen hyvinvointi. Elämäntilanteissa elämänlaadun eri tekijöiden merkitys kuitenkin vaihtelee jonkin verran. (Vaarama, Munkila & Hannikainen-Ingman, 20-23.)

2.2 Kirjastojen tarjoamat hyvinvointiin vaikuttavat palvelut

Suomen yleiset kirjastot ovat lakisääteinen peruspalvelu, ja kirjastoihin on vapaa pääsy kaikilla ihmisillä tasapuolisesti. Kirjastot tarjoavat perinteisenä palveluna asiakkailleen aineiston lainauspalvelua, joka jo itsessään on lukemista ja hyvinvointia edistävä palvelu. Lainauspalvelu on käytetyin kirjastopalvelu. Esimerkiksi opiskelijoille on opintojen valmistumisen kannalta hyvin tärkeää kirjastojen tarjoamat fyysiset kokoelmat, sekä kirjastojen ylläpitämät verkkopalvelut. Kaukopalvelu on olennainen osa kirjastojen tarjoamaa lainauspalvelua silloin, kun tarvittavaa teosta ei löydy kirjaston omista kokoelmista. Myös tietopalvelu apuna aineiston löytämiseen tietokannasta, sekä paikallistamiseen hyllystä on olennainen osa kirjastojen tarjoamaa henkilökohtaista palvelua.

Kokoelmissaan kirjastoilla on laajat valikoimat terveys- ja liikunta-aiheista kirjallisuutta, jotka antavat tietoa terveydestä sekä kannustavat huolehtimaan siitä. Aloittaessaan uutta liikuntaharrastusta voi kansalainen hakea siitä tietoa kirjaston kokoelmien avulla.

Kirjastot järjestävät näyttelyitä ajankohtaisista teemoista. Näyttelyihin kootaan usein julisteita ja tietoiskuja esimerkiksi superfoodista tai retkeilystä, ja kerätään näyttelyyn lisäksi valikoima kirjallisuutta aiheeseen liittyen.

Näiden lisäksi kirjastot järjestävät tapahtumia, esimerkiksi terveysiltoja. Puhumassa saattaa olla lääkäri tai sairaanhoitaja illan aiheeseen liittyen. Lisäksi saattaa olla erilaisia mittauspisteitä verenpaineelle, verensokerille tai pef-mittaukselle. Tapahtumia järjestetään usein paikallisten yhdistysten kanssa. Mukana voi olla esimerkiksi sydänyhdistys, diabetesyhdistys ja hengitysyhdistys. Näissä tapahtumissa kansalaiset saavat tietoa terveydestä ja lisäksi tapahtumat ovat sosiaalisia tapahtumia, joissa voi vaihtaa kuulumisia kahvikupposen ääressä.

Kirjastot myös lainaavat kuntoiluvälineitä: useassa Suomen kirjastossa on lainattavissa tai vuokrattavissa kävelysauvoja, frisbee-golfkiekkoja tai muita vastaavia kuntoiluvälineitä. Esimerkiksi Myllypuron mediakirjastossa on kotiin lainattavia syke- ja askelmittareita sekä kompasveja. Niitä ei voi etukäteen varata, laina-aika on kaksi viikkoa eikä lainaa voi uusia. (Helsingin kaupunki, Myllypuron kirjasto, viitattu 23.10.2016.) Loviisan Pernajan kirjastossa toimii liikunta-apteekki, josta voi hakea neuvoa liikunnasta, ravinnosta, painonhallinnasta ja kunnan liikuntapalveluista. (Loviisan kaupunki, 2011, viitattu 23.10.2016.)

Kirjastoista sanotaan, että ne ovat kuntalaisten yhteinen kokoontumistila. Kirjastojen sosiaalinen puoli on hyvin tärkeä osa hyvinvoinnin edistämistä. Sinne voi tulla lukemaan lehtiä ja tapaamaan samalla tuttuja. Kirjastot ovat lähipalvelu niin lapsille, nuorille, työssäkäyville kuin vanhuksillekin. Kirjastot myös järjestävät oheistoimintana erilaisia teemailtoja: muun muassa elokuvakerhoja, kirjallisuusiltoja, sanataidekerhoja sekä kirjailijavierailuja. Kirjasto on siis ehdottomasti myös kulttuurilaitos. Siellä järjestetään taidenäyttelyitä ja usein harrastuspiireille löytyy tilat kirjastosta.

Lapsille järjestetyt satutunnit ja nukketeatterit ovat osa kirjastojen tekemää työtä lukemiseen innostamiseen. Satutunneilla lapset saavat elämyksellisen kosketuksen tarinoihin. Samalla sekä lapset, että heidän huoltajansa saavat sosiaalisia kontakteja. Lukutaidon kehittämiseen kirjastot järjestävät nuorille kirjavinkkausta, lukudiplomeita, sekä tiedonhaun opetusta. Näillä toiminnan tavoilla kirjastot tukevat varhaiskasvatusta sekä koulujen kasvatustyötä.

Kirjavinkkausta ja lukusuositteluita tehdään toki aikuisillekin. Ja kun asiakas ei pääse kirjastoon, kirjaston kotipalvelu toimittaa lukemista asiakkaalle. Myös sairaaloissa ja palvelutaloissa saattaa olla kirjaston siirtokokoelmia, joita välillä käydään vaihtamassa. Lukemisesteisille useista kirjastoista löytyy Celia-kirjoja kuunneltavaksi. Kirjastoauto kuljettaa aineistoa kauempana asuville asiakkaille.

3 MENETELMÄT

Tein aiheesta kuvailevan kirjallisuuskatsauksen. Kirjallisuuskatsausten lajityypeistä kuvailevat katsaukset kertovat tai kuvaavat aiheeseen liittyvää aiempaa tutkimusta, sen laajuutta, syvyyttä ja määrää (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2017, viitattu 7.2.2017). Kirjallisuuskatsauksen teokset tähän työhön ovat löytyneet manuaalisella etsinnällä kirjaston kokoelmasta sekä tietokannoista seuraavilla asiasanoilla: lukeminen ja hyvinvointi, kulttuuri ja hyvinvointi, kirjastopalvelut sekä lukuharrastus. Aiheesta oli hankalaa tehdä systemaattista hakua, jonka vuoksi päädyin kuvailevaan katsaukseen.

Lisäksi teosten lähdeluetteloita tutkimalla olen löytänyt paljon käyttökelpoista materiaalia. Kirjallisten teosten sekä internetin artikkeleiden lähdeluetteloita selatessa tuli tunne, että aineistoa löytyy aina vain lisää ja lisää. Jossain vaiheessa kuitenkin tuntui tulevan pohja vastaan, eikä uutta materiaalia enää löytynyt. Luin teokset ja artikkelit sekä referoin ne kirjallisuuskatsaukseen. Samalla merkitsin tekstiviittaukset sekä lähdemerkinnän lähdeluetteloon.

Kirjallisuuskatsauksen lisäksi tein kontrolloidun kyselyn pienelle valikoidulle kohdejoukolle. Kontrolloidussa kyselyssä tutkija henkilökohtaisesti jakaa lomakkeet suunnittelemaansa kohdejoukolle. Samalla hän kertoo tutkimuksen tarkoituksesta, selostaa kyselyä ja tarvittaessa vastaa kysymyksiin. Vastaajat täyttävät lomakkeet omalla ajallaan ja palauttavat lomakkeet sovittuun paikkaan. (Hirsjärvi, 2009, 197.)

Kyselyssä hahmoteltiin kirjastojen sekä lukemisen vaikutusta vastaajien hyvinvointiin. Pyrkimyksenä oli lyhyt ja napakka kyselylomake, johon olisi helppo vastata. Otanta oli tarkoituksella pieni, koska en pyrkinyt laajaan tutkimukseen vaan ainoastaan hahmotelmaan. Vastaajat valitsin kirjaston asiakkaista, ja kysyin etukäteen heidän halukkuuttaan vastata pieneen kyselyyn. Lomakkeen valmistuttua jaoin ne vastaajille selostaen samalla vielä kyselyn tarkoitusta. Mukana oli palautuskuori lomakkeen palautusta varten. Vastaukset saatuaani perehdyin niihin ja referoin vastaukset kysymys kerrallaan tämän työn loppupuolelle.

4 KIRJALLISUUSKATSAUS KULTTUURIN, LUKEMISEN JA KIRJASTOJEN HYVINVOINTIA EDISTÄVÄSTÄ VAIKUTUKSESTA

4.1 Kulttuurilla hyvinvointia

Tieteelliset tutkimukset osoittavat, että kulttuurin harrastaminen on tärkeää terveydelle. Kulttuurin ja taiteen äärellä elimistön sytokiiniipitoisuus laskee. Sytokiini on aivojen välittäjäaine, joka kertoo elimistön tulehdustilasta sen taistellessa tulehduksia ja sairauksia vastaan. Pitkään koholla ollessa sytokiiniipitoisuus on haitaksi elimistölle ollen yhteydessä esimerkiksi sydänsairauksiin, masennukseen ja Alzheimerin tautiin. Kulttuuriharrastukset ovat sosiaalisia tapahtumia, ja edistävät terveyttä ja hyvinvointia tuottamalla ihmisille mielihyvää. Vaikka kirjan lukeminen tapahtuu yleensä yksin, siinä samaistuu kirjan kirjoittajaan sekä kirjan henkilöihin, jolloin myös kirjaa lukiessa sytokiiniipitoisuus laskee. Lukemalla edistää siis omaa hyvinvointiaan ja pidentää elinikää. (Hoikkala 2015, viitattu 8.7.2016.)

Samaa mieltä kulttuuriharrastusten terveysvaikutuksista on Tuula Niemeläinen pro gradu-tutkielmassaan ”Ennustaako kulttuurin ja taiteen harrastaminen pitkäikäisyyttä?” Hänen tutkimuksensa tarkoituksena oli selvittää, onko kulttuuri- ja taideharrastaminen ennustanut pitkäikäisyyttä vuonna 1904-1923 syntyneillä jyväskyläläisillä. Niemeläinen toteaa, että taidetoiminnan vaikutukset hyvinvointiin nähdään kokemuksen tuottamana elämyksenä, nautintona, yhteytenä hyvään terveyteen, yhteisöllisyyteen sekä myös elämänhallinnan tunteeseen. Kulttuuri- ja taideharrastamisen on todettu olevan yhteydessä terveyteen, ennustavan pidempää elinikää ja ehkäisevän dementoitumista. Niemeläisen tutkimuksen tuloksen mukaan taide- ja kulttuuriharrastaminen ennustaa pitkäikäisyyttä. (Niemeläinen 2013, viitattu 8.7.2016.)

Norjan teknis-luonnontieteellisessä yliopistossa (NTNU) Trondheimissa on tutkittu tätä samaa asiaa. Tutkimuksessa analysoitiin vuosina 2006-2008 yli 50 000 osallistujan kulttuuriaktiiviteetteja ja terveyttä. Tutkijat löysivät yllättävän yhteyden kulttuurin harrastamisen ja hyvän terveyden välillä. Kulttuurin harrastaminen katsomalla tai itse tekemällä ei pelkästään ole hyväksi terveydelle, vaan myös tuo tyytyväisyyttä elämään sekä vähentää ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. (NTNU 2011, viitattu 8.7.2016.)

Kunnallisalan kehittämissäätiö tutki vuonna 2014 suomalaisten kulttuuri- ja liikuntapalveluiden käyttöä. Tutkimuksen mukaan suomalaisten suosituimmat kulttuuri- ja liikuntaharrastukset ovat kirjojen lukeminen, kirjastoissa käyminen ja kävelylenkkeily. Koulutustason noustessa suomalaisilla lisääntyy terveyttä ja hyvinvointia edistävä harrastaminen. Korkeakoulutus lisää erilaisiin kulttuuritaphtumiin osallistumista sekä kulttuuri- ja liikuntaharrastusten aktiivisuutta. Kirjastot ovat tärkein kulttuuripalvelu lapsiperheille ja pienituloisille. 2000-luvun mittaan vähiten koulutettujen kirjastokäynnit ovat lisääntyneet, vaikka ne samaan aikaan ovat vähentyneet muissa koulutusryhmissä. Tutkimuksessa todetaan, että tällaisiin palveluihin kohdistuvilla leikkauksilla on pitkäkestoisia ja kauaskantoisia vaikutuksia, jotka lopulta heijastuvat negatiivisesti kaikkiin ikäryhmiin ja sosiaalisiin kerrostumiin. Kysyttäessä vastaajilta syytä kulttuuri- ja liikuntapalveluiden käyttöön, oli vastauksissa muun muassa seuraavia: ”Niistä tulee sisältöä elämään”, ”Ne tarjoavat elämyksiä”, ”Ne elävöittävät arkea”, ”Harrastamisen sosiaalinen puoli on tärkeä”. (Sokka, Kangas, Itkonen, Matilainen & Räisänen 2014, viitattu 12.7.2016.)

Professori Markku T. Hyypä on useilla eri tavoilla varmistanut, että yhdessä muiden ihmisten kanssa kulttuuri- ja taideharrastaminen edistää terveyttä ja pidentää elinikää. Hän on tieteellisesti todistanut, että kulttuurifriikki elää terveempänä ja keskimäärin kahdesta kolmeen vuotta kauemmin kuin muut. Se on enemmän kuin laihduttaminen tai terveysliikunta saavat aikaan, sanoo Hyypä. Hän on sitä mieltä, että taiteen ja kulttuurin antamat elämykset eivät sinällään vaikuta eliniän pidentymiseen, vaan kulttuuriharrastusten elämänlankaa jatkava vaikutus perustuu ihmisiä verkostoivaan ominaisuuteen eli sosiaaliseen pääomaan. (Hyypä 2013, 19-20, 124.)

4.2 Lukemalla hyvinvointia

”Lukemisella on myönteinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin, terveyteen, perhe-elämään, yhteiskunnalliseen valveutumiseen ja jopa taloudelliseen hyvinvointiin”. Näin sanoo Pirjo Tuomi artikkelissaan Lukeminen edistää hyvinvointia ja terveyttä. Tuomen mukaan lukuharrastus myös lisää yleistietoa ja verbaalisia kykyjä, toisten kulttuurien ymmärtämistä ja ihmisluonteen tuntemusta. Lukeminen on paitsi hauskaa ja virkistävää, se myös parantaa elämänlaatua, sanoo Tuomi ja nostaa esille kirjastojen roolin ihmisten hyvinvoinnin lisääjinä. Kirjastojen tarjoamat tilat ja aineistot, kotipalvelu, lukupiirit, kirjailijavierailut, sekä monet muut palvelumuodot henkilökunnan osaamisen lisäksi ovat hyvinvointia edistävää työtä. (Tuomi 2016, viitattu 9.7.2016.)

Kirjallisuuden parantava vaikutus on tunnettu jo antiikin Kreikassa, jossa masennukseen määrättiin lyriikkaa ja tanssia. Muinaisessa Egyptissä kirjastoa kutsuttiin psyyken apteekiksi. Kirjastolehden artikkelissaan Elina Kortesmäki kertoo seminaaripäivästä Seinäjoella, jossa psykologi Tuija Jokipii puhui kirjoittamisen ja lukemisen eheyttävästä vaikutuksesta. Lukeminen ja tarinat ovat keino rakentaa siltaa ihmisten välille, luoda yhteyttä, eheytyä ja löytää ratkaisua ongelmiin. (Kortesmäki 2007, 30.)

Lukeminen rentouttaa ja viihdyttää. Sen avulla voi paeta todellisuutta muihin maailmoihin. Kun luettavana on viihdyttävää tekstiä, niin lukija unohtaa arkiset ongelmansa ja hänen ajatuksensa kulkevat uusia ratoja. Lukeminen on tutkimusmatka muiden ihmisten elämiin, ajatuksiin ja elämän ehtoihin, uusiin maihin ja ympäristöihin. (Ullström 2010, 130.)

Kirjallisuuden lukeminen on kuin tutustuisi uusiin ihmisiin, erona vain on, että lukija pääsee suoraan kirjallisen hahmon pään sisälle. Mitä enemmän hahmot muistuttavat lukijaa, sitä enemmän ne avartavat tämän näkemyksiä. Kirjallisuus voi tehdä paljon: tarjota auttavan käden ollessamme surullisia tai masentuneita, ohjata muiden ihmisten joukkoon, kun olemme yksinäisiä, saada meidät ymmärtämään maailmaa paremmin ja auttaa meitä elämään. Kirjallisuus merkitsee vapautta, ja sen avulla ihminen voi olla oma itsensä sekä vahvistaa omaa identiteettiään. Kirjallisuus on tietoa. Mikäli lukimme vain pakolliset oppikirjat, tietäisimme paljon vähemmän ympäröivästä maailmasta. (Timonen 2015, 179-180, 189.)

Yleisen ajattelun mukaan kirjallisuus kehittää mielikuvitusta, sillä lukija rakentaa tekstin tarjoamista merkeistä mielessään kuvia kirjan henkilöistä ja tapahtumista. Kirjallisuus auttaa ajattelemaan, miten asiat voisivat olla, eikä pelkästään, kuinka ne ovat. Lukemista voidaan käyttää suuntaamaan huomio pois häiritsevästä mielentilasta, muun muassa stressistä. Kirjallisuuden avulla ihminen voi muuttaa käsitystään itsestään. Ihmisen sisäinen maailma kuviteltuihin ja unelmineen on tärkeä ihmisenä olemisen merkitykselliseksi kokemisen kannalta ja tarjoaa mahdollisuuden olla ainutlaatuinen yksilö. (Lahtinen 2008, 3,5.)

Britit Stephen Fry, Ian McKellen ja Melvyn Bragg kertovat akateemisten opiskelijoiden online-kursilla, kuinka runot, näytelmät ja romaanit voivat auttaa ymmärtämään syvää ahdinkoa ja selviytymään siitä. Jokainen noista kolmesta miehestä kertoo, että kirjallisuus on auttanut heitä vaikeina

aikoina. Kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä kärsivä Fry kertoo, että runous voi auttaa ihmisiä selviytymään stressistä. Hänelle kieli, runous ja runomitta ovat luonnollinen tapa paeta hänen oman mielensä demoneja, sillä runouden avulla hän voi ilmaista tunteitaan. Samoin Melvyn Bragg kertoo itsestään: hän on ollut masentunut useaan otteeseen, mutta kirjallisuus ja etenkin kirjailija Wordsworth ovat auttaneet häntä selviytymään. Myös kirjoittaminen auttaa. Sir Ian McKellen puolestaan tähditti näytelmää ”hullusta” kuningas Learista. Sir Ian kertoo, että vaikka hulluus leimasi näytelmää, niin hän ei näe kuninkaan hulluutta heikkoutena vaan vahvuutena. Nämä kolme miestä pitävät kirjallisuusterapian online-kurssia kirjallisuuden vaikutuksesta henkiseen terveyteen. Kurssilla on jo yli 9000 osallistujaa. (Independent 2016, viitattu 8.7.2016.)

Lapset, jotka lukevat vapaa-ajallaan, ovat parempia lukijoita kuin muut. Tämä yhteys on dokumentoitu selvästi PISA-tutkimuksissa OECD-maissa (PISA 2009). Vahvistamalla lasten lukutaitoa kirjastot lisäävät todennäköisyyttä, että lapset myöhemmin elämässään hankkivat korkeamman koulutuksen, mikä taas nostaa yleistä koulutustasoa. Se vuorostaan parantaa tuottavuutta ja siten myös palkkoja, ja näin ollen nostaa BKT:ta. 2000-luvulla tehdyt tutkimukset (SFI 2014) ovat osoittaneet, että vain 5 prosenttia niistä oppilaista, joilla oli heikoimmiksi luokitellut taidot lukemisessa 15-vuotiaina (PISA-tutkimuksissa), oli suorittanut 27-vuotiaiksi tullessaan pitkäkestoisia korkeakouluopintoja. Toisaalta 56 prosenttia oppilaista, joilla oli parhaat lukemisen taidot, oli 27 vuotta täyttäessään opiskelemassa tai jo suorittanut korkeakoulututkinnon. Yli puolet heikoimmista oppilaista lopetti opinnot peruskoulun jälkeen. Parhaiksi arvioitujen ryhmästä vain prosentti toimi näin. Parempi lukutaito johtaa todennäköisesti vakaampaan asemaan työmarkkinoilla, korkeampiin palkkoihin, korkeampaan koulutustasoon ja parempaan terveyteen. (Idström 2016, viitattu 9.7.2016.)

PISA (Programme for International Students Assessment) on OECD:n jäsenmaiden yhteinen tutkimusohjelma, joka antaa tietoa koulutuksen tilasta ja tuloksista sekä koulun ulkopuolella tapahtuvasta oppimisesta kansainvälisessä vertailussa. PISA-ohjelmassa arvioidaan kolmen vuoden välein 15-vuotiaiden nuorten osaamista muun muassa lukutaidossa. Tutkimuksissa selvitetään myös oppimista tukevia opiskeluasenteita ja -taitoja. Oppilas- ja koulukyselyillä selvitetään monipuolisesti opiskeluympäristöä kotona ja koulussa, kodin sosiaalista asemaa ja tukea opiskelulle, oppilaiden ajankäyttöä sekä heidän suhtautumistaan kouluun ja oppimiseen. Lukutaidon tutkimuksessa vuonna 2009 oli suomalaisnuorten lukutaito edelleen huipputasoa, vaikka olikin laskenut edellisestä tutkimuksesta. Heikkojen lukijoiden määrä oli hiukan lisääntynyt ja puolestaan erinomaisten lukijoiden määrä vähentynyt. Suomessa on kuitenkin edelleen enemmän erinomaisia lukijoita kuin muissa vertailumaissa keskimäärin. Lukutaito oli heikentynyt tiedonhaun, luetun ymmärtämisen sekä tulkinnan osa-alueilla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010, viitattu 12.7.2016.)

Joulukuussa 2016 julkaistun tuoreimman PISA-tutkimuksen mukaan suomalaisnuoret ovat edelleen parhaiden joukossa lukutaidossa. Singaporelaiset nuoret ovat kaikkein parhaimpia lukutaidossa. Suomalaisnuorten tuloksissa jo yli 10 vuotta jatkunut oppimistulosten lasku on nyttemmin onneksi taittunut lukutaidon osalta, ja koulujen väliset erot ovat pienet. Tuloksissa on silti nähtävissä kodin sosioekonominen tausta, ja tytöt ovat poikia huomattavasti edellä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, viitattu 13.12.2016.)

Tämän päivän ajankäyttö on keskeytyksiä täynnä: ihminen vastaanottaa laitteiden välityksellä tekstiviestejä, sähköposteja, twiittejä ja tilapäivityksiä. Nämäkin vaikuttavat lukemisen taitoon: internetin tuoma uudenlainen lukemistapa, joka koostuu silmäilyistä, lukemisen keskeytyksistä, tarttumisesta kiinnostaviin linkkeihin ja klikkailuista uusiin kiinnostaviin otsikoihin. Ihmisen aivot muuttuvat elämän aikana ja muovautuvat aktiviteettien mukaan. Syvälinen lukemisen taito voi vuosien jälkeen pikkuhiljaa palautua. Kun ihminen alkaa lukea, ensin vähän ja myöhemmin enemmän, aivojen muovautuvuus auttaa lukijaa eteenpäin. Kärsivällisyys pitkien tekstien lukemisessa on arvokasta ja ajattelua kehittävää, ja kirjan lukeminen saa uppoutumaan toiseen maailmaan tavalla, jota sähköisen median kautta ei voi tavoittaa. Kirjastot siis eivät ainoastaan ylläpidä sivistystä vaan myös keskittymiseen auttavia hermoratoja. (Rakastan kirjastoa, 146.)

Hiukan toisenlaista ajattelutapaa lukemisesta tarjoaa Mikko Lahtinen teoksessaan Kirjastojen maa. Hän pohtii kirjastojen ja lukemisen tulevaisuutta sanoen, että kirjastojen tulevaisuus liittyy painetun sanan ja lukemisen tulevaisuuteen, vaikka nämä kaksi eivät ole sama asia. Lukea voi paljonkin, vaikka ei lukisikaan painettuja lehtiä ja kirjoja, sillä Internet ja muut digitaaliset julkaisut sekä alustat valtaavat alaa painetulta tekstiltä. Samalla muuttuvat lukemisen tavat pitkäkestoisesta lyhytkestoiseen lukemiseen. Lahtinen sanoo, että nykypäivän digitaalinen sukupolvi lukee, mutta ei välttämättä painettua tekstiä. Se myös kirjoittaa, mutta ei välttämättä painettuihin julkaisuihin vaan verkkoon. Se sukupolvi arvostaa myös taidokasta julkaisua, mutta se voi olla taidokkaasti rakennettu sivusto Internetissä. Jos on tottunut käyttämään digitaalisia laitteita, voi painettu kirja tuntua kömpelöltä, sillä siitä puuttuvat hyperlinkit eikä samalla voi kommunikoida Facebookissa tai muissa yhteisöissä. Vaikka kirjasto on oleskelu- ja kohtaamispaikka, niin sitä on myös verkkoyhteisöt kuten blogit, Facebook, Twitter ja muut sosiaalisen median paikat, joissa myös voi keskustella vaikkakaan ei kasvotusten. (Lahtinen 2010, 10-12.)

4.3 Kirjastoista hyvinvointia

Valtioneuvosto teki vuonna 2007 periaatepäätöksen hallituksen strategia-asiakirjasta, jonka yhteydessä hyväksyttiin Terveiden edistämisen politiikkaohjelma. Osana tuota politiikkaohjelmaa käynnistettiin poikkihallinnollisen kulttuurin hyvinvointivaikutusten toimintaohjelman valmistelu vuosille 2010–2014. Nimi muutettiin myöhemmin Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia –ohjelmaksi. Toimintaohjelman tavoitteena oli hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kulttuurin ja taiteen keinoin sekä osallisuuden lisääminen yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla. (Opetusministeriö 2010, viitattu 6.7.2016.)

Toimintaohjelman selvittäjänä toimi Hanna-Liisa Liikanen, sekä hänen tukenaan laaja asiantuntijaryhmä. Työryhmä luovutti loppuraporttinsa huhtikuussa 2015. Raportissa todettiin taiteen ja kulttuurin vaikuttavan myönteisesti ihmisten hyvinvointiin.

Raportissa todetaan kirjastojen olevan kansalaisten kohtaamispaikka ja tiedonsaannin turvaaja. Kirjastopalvelut ovat merkittävin ja käytetyin maksuton peruspalvelu, joka kattaa kaikki kunnat. Kunnissa on kehitetty kirjastopalvelujen saavutettavuutta huomioimaan eri-ikäinen ja heterogeeninen käyttäjäkunta. Kaikilla kunnan asukkailla ei ole yhtä hyvät mahdollisuudet liikkua ja käyttää olemassa olevia palveluja ja kirjastoaineistoja, joten kirjastoissa järjestetyn ohjatun toiminnan lisäksi palveluja viedään nykyään entistä enemmän koteihin, päiväkoteihin, kouluihin, vanhusten palvelutaloihin ja kauppakeskuksiin. Kirjastotiloja uudistetaan nykyistä esteettömämmiksi ja asiakaskunnan monikielisyyttä ja moninaisuutta pyritään huomioimaan asiakaspalvelutoiminnassa ja aineistohankinnoissa. Kirjastojen toimintaa on kehitetty ja palveluille luotu uusia toimintamalleja yhdessä muiden hallintokuntien ja vapaaehtoistoimijoiden kanssa, jotta eri-ikäisten kuntalaisten oikeus kirjastopalveluihin voidaan turvata erilaisissa elinolosuhteissa. Kunnan asukkaiden hyvinvointiin vaikuttaa selkeästi pääsy heitä koskevaan kiinnostavaan ja tarpeelliseen tietoon, sekä mahdollisuus kokea kuuluvansa osaksi paikallisyhteisöä. Tätä perustarvetta kirjastot voivat tukea lisäämällä kirjastopalvelupisteiden aukioloaikoja, antamalla tiloja eri kansalais- ja toimintaryhmien käyttöön sekä opastamalla kansalaisia monin eri tavoin kirjastoissa olevan aineiston käyttöön ja tiedonhakuun. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, viitattu 6.7.2016.)

Kansalliskirjasto toteutti vuonna 2013 kirjastojen kansallisen käyttäjäkyselyn. Sen antamien tulosten perusteella kirjaston aktiiviasiakkaiden kokemat kirjaston tuottamat hyödyt ovat merkittäviä. Lähes yhdeksän kymmenestä vastaajasta (88 %) kokee kirjaston parantaneen elämänlaatuaan.

”Miten kirjaston palvelut ovat vaikuttaneet elämääsi?”, vastausten keskiarvot



Kuva 1. Niemelä 2013, viitattu 6.7.2016.

Vaikka kirjojen lukeminen on 1990-luvun alusta vähentynyt, niin viimeisen 10 vuoden aikana ei lukemisessa ole tapahtunut suuria muutoksia. Lukeminen on edelleen yksi suomalaisten yleisimmistä harrastuksista. Tilastokeskuksen tutkimuksen mukaan hieman alle puolet (46 %) 10 vuotta täyttäneestä väestöstä lukee kirjoja vähintään kerran viikossa. Väestöstä 10–14-vuotiaat lukevat kirjoja useimmin; 63 prosenttia luki kirjoja vähintään kerran viikossa, neljännes jopa päivittäin. Sosioekonomisella asemalla on merkitystä kirjojen lukemisessa: ylemmät toimihenkilöt lukivat kirjoja useimmin. Vähiten ovat lukeneet maatalousyrittäjät ja tuotantotyöntekijät. Sen sijaan asuinpaikalla ei ole kovin suurta merkitystä lukemisen suhteen: kaupungeissa asuvat lukevat jonkin verran enemmän kuin maaseudulla asuvat, ja pääkaupunkiseudulla luetaan eniten. (Tilastokeskus 2011, viitattu 8.7.2016.)

Kirjastoilla on yhteiskunnassa tärkeä ja monipuolinen sivistystehtävä. Kirjastossa ei ainoastaan hankita tietoa, käytetä ja lainata aineistoja, vaan siellä myös opitaan, harrastetaan, kokoonnutaan, työskennellään ja toimitaan yhdessä. Kirjastoissa järjestetyt tapahtumat ja tilaisuudet ovat lisääntyneet vuosi vuodelta. Kirjastoista on muodostunut niin sanottu kolmas tila, fyysinen ja digitaalinen sosiaalinen areena, jossa luodaan yhteisöjä. Nykypäivän kirjastoa on luonnehdittu monikulttuu-

riseksi kohtaamispaikaksi. Suomessa on 765 yleistä kirjastoa ja 140 kirjastoautoa. Kirjasto on perus- ja lähipalvelu. Kirjastopalvelut ovat kuntien käytetyimpiä palveluja ja niitä käyttävät kaikki ikäryhmät. Kuntalaisista yli 70 prosenttia käyttää kirjastopalveluja säännöllisesti. Vuonna 2015 aineistolainauksia oli 16,4 lainaa asukasta kohden. Vuonna 2015 kirjastokäyntejä oli 9,1 käyntiä asukasta kohden ja 7,1 verkkokäyntiä asukasta kohden. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, viitattu 8.7.2016.)

Kirjastojen perustehtäviä ovat lukutaidon edistäminen ja ylläpitäminen. Sen lisäksi kirjastot välittävät tietoja, joita tarvitaan yhteisten ja yksityisten asioiden hoitamiseen yhteiskunnassa. Kirjastot myös tukevat itseopiskelua ja elinikäistä oppimista kaikille kansalaisille tarjoamalla aineistot, tilat ja välineet. Olemalla kaikille avoimia laitoksia kirjastot ehkäisevät syrjäytymistä ja edistävät demokratiaa, tarjoavat avoimen ja maksuttoman tilan johon kuka tahansa voi tulla kohdatakseen muita ihmisiä turvallisessa ympäristössä. Monella tapaa siis kirjastot ovat kehittäneet toimintaansa perustehtävästä sosiaalisen pääoman luomiseen. Etenkin haja-asutusalueilla kirjasto on kunnan ainoa toimiva kulttuuripalvelu, joka järjestää kulttuuritapahtumia ja taidenäyttelyitä yksin tai yhdessä muidenlaisten yhteistyökumppaneiden kanssa. (Hiltunen 2009, 23.)

Kirjastot tarjoavat kotipalvelutoimintaa niille asiakkaille, jotka eivät esimerkiksi sairauden, vamman tai korkean iän vuoksi kykene itse asioimaan kirjastossa. Väestön ikääntyessä ja keski-ikä nousemalla kotipalveluasiakkaiden määrä tulee olemaan entistä suurempi tulevaisuudessa. Kirjastojen tarjoama kotipalvelu vaikuttaa suoraan asiakkaiden hyvinvointiin: se on sosiaalinen, henkilökohtainen tapahtuma jonka välityksellä asiakas saa lukemalla itselleen ajankulua, piristystä, iloa, tietoa ja jopa elämyksiä. (Laakso 2010, 10.)

Joskus kirjaston asiakkaalla on tarve keskustella kirjaston henkilökuntaan kuuluvan henkilön kanssa, tai useamminkin ehkä tulla kuulluksi. Asiakaspalveluammattissa kuuntelemisen taito onkin olennaisen tärkeää. On taitolaji saada vuorovaikutus toimimaan molemmin puolin ja saada asiakas tuntemaan olonsa mukavaksi sekä tervetulleeksi. Kirjastojen salliva, ystävällinen ja palvelualtis ilmapiiri luo hyvät puitteet sosiaaliseen keskusteluun. (Ullström 2012, 65, 73.)

Kirjastolaitokseen sijoittaminen on Suomessa tärkeimpiä kulttuuritekoja, sanoo professori Markku T. Hyypä. Hän sanoo kirjastolaitoksen liittyvän väestön pitkään elinkaareen. Hän kertoo, että kirjoja lukevat miehet elävät pidempään kuin ne, jotka eivät kirjoihin kajoa. Hyypän mielestä kirjan

lukeminen on sosiaalista osallistumista, sillä lukija voi verkottua henkisesti muiden lukijoiden kanssa, vaihtaa mielipiteitä, kuulua kirjakerhoon tai olla kirjaston suurkuluttaja. (Hyypä, 118,126.)

Suomen yleiset kirjastot järjestivät vuonna 2015 yli 40 679 näyttelyä ja tapahtumaa, ja niihin osallistui 863 008 henkilöä. (Suomen yleisten kirjastojen tilastot 2015, viitattu 8.7.2016.)

KIRJASTON TAPAHTUMAT JA KÄYTTÄJÄKOULUTUS Suomen yleiset kirjastot, 2015	
Näyttelyt	6 373
Tapahtumat	34 306
Tapahtumien osallistujamäärä	863 008
Käyttäjäkoulutukset	24 022
Käyttäjäkoulutukset tunteina	27 363,72
Käyttäjäkoulutusten osallistujamäärä	377 132

Kirjastopalvelut ovat peruspalvelu, josta kunnat eivät voi eivätkä edes halua luopua. Kirjastopalvelut ovat myös hyvinvointia tukeva ja ylläpitävä sivistyspalvelu. Kuntalaisten arviot käyttämistään kirjastopalveluista ovat olleet aina korkeat, eli toiminnalla on siis merkitystä. Kirjastojen asiakkaat kokevat, että kirjasto parantaa heidän elämänlaatuaan ja hyödyttää heitä monella muullakin tavalla. (Kietäväinen 2016, viitattu 9.7.2016.)

”Kirjastossa on mahdollisuus vetäytyä toisenlaisiin tunnelmiin, materialismista sisäisyyteen. Kirjasto on olennaisesti myös osa mielenterveyden hoitamista.” (Saarinen 2015, 18.)

5 KYSELYT

5.1 Kyselymenetelmä

Kyselyn päätin toteuttaa kontrolloituna kyselynä, koska en ollut tekemässä varsinaista laajaa tutkimusta vaan ainoastaan hahmotelmaa aiheesta. Pyrin siis vain pieneen otantaan. Teemahaastattelusta olisi tullut huomattavasti laajempi tutkimus, ja se olisi ollut tarpeetonta tähän opinnäytetyöhön jossa kirjallisuuskatsaus on työn varsinainen tutkimuskohde.

Tämän kyselyn kohdejoukkona oli Reisjärven kunnankirjaston asiakkaat, joista valitsin muutaman aktiivisen kirjastonkäyttäjän. Tiesin heidän viihtyvän kirjastossa, ja arvelin kirjaston kenties vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa. Jaoin heille kirjekuoret, joissa oli kysymyslomake sekä palautuskuori lomakkeen palautusta varten. Samalla selitin kyselyä kertoen myös, että kyse on opinnäytetyöstäni, jossa hahmottelen voivatko kirjastot ja lukeminen vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin. Palautuskuoren vastaajat saivat jättää kirjaston työntekijöille tai pudottaa kirjaston palautusluukusta. Tällä tavoin pyrin säilyttämään asiakkaan tietoturvan, jolloin en tietäisi mitä itse kukin asiakas on vastannut vaan asiakas voisi vastata anonyyminä. Ajattelin tämän menetelmän kenties madaltavan kynnystä antamaan vastaukset todenmukaisina.

Kyselyssä ei ollut tarkoitus tehdä laajaa tutkimusta, vaan ainoastaan hahmottaa onko kirjastoilla ja lukemisharrastuksella vaikutusta kirjaston asiakkaiden hyvinvointiin. Tämän vuoksi kysely tehtiin vain neljälle ihmiselle. Kysymysten asettelussa oli jonkin verran toistoa, mutta toivoin tämän auttavan vastaajaa hahmottamaan sekä ilmaisemaan mielipiteensä. Pyytämäni vastaajat vastasivat hyvin mielellään kyselyyn. Vastaajat olivat aikuisväestöä, ja heissä oli sekä naisia että miehiä.

5.2 Kyselyn vastaukset

Kysymyslomakkeen ensimmäinen kysymys oli avoin kysymys, ja kaksi muuta olivat rastituskysymyksiä. Ensimmäisessä kysymyksessä pyydettiin vapaamuotoisesti kertomaan, kuinka lukeminen ja/tai kirjastot ovat saattaneet vaikuttaa vastaajan hyvinvointiin. Kysymyksen vastaukset olivat ilahduttavan pitkiä, ja kaikissa vastauksissa oltiin sitä mieltä, että lukeminen ja kirjastot todella vaikut-

tavat hyvinvointiin. Eräs vastaaja kertoi, että kirjasto on vaikuttanut hänen liikkumiseensa ja kaikinpuoliseen hyvinvointiin, sillä hänen tulee aktiivisesti lähdettyä liikkeelle mennessään kirjastoon. Hän myös kannustaa ikätovereitaan käymään kirjastossa, jos aika käy pitkäksi. Hän itse nauttii oman kunnan kirjastosta ja sen palveluista todella paljon.

Toinen vastaaja kertoi lukemisen olevan yksi tapa tutustua eri kulttuureihin ja aikakausiin. Tämä on laajentanut hänen näkökantaansa ja syventänyt ajatusmaailmaa. Lukemalla hän on oppinut lisää itsestään, ja kasvattanut elämäkokemustaan. Lukemisen viihdyttävää vaikutusta ei hänen mukaansa voi aliarvioida: kirjan sivuilla voi siirtyä pois arkirutiineista ja lukuhetki on omaa aikaa. Ilta-lukeminen rentouttaa, helpottaa nukahtamista ja parantaa unenlaatua.

Myös muut vastaajat kertoivat lukemisen kuuluneen heidän elämäänsä siitä saakka, kun ovat oppineet lukemaan. Lukuharrastus on periytynyt vanhemmilta, ja periytyy myös omille lapsille. Mikäli elämä on ollut aktiivista, eikä muu harrastaminen ollut mahdollista niin lukeminen onnistui aina nuorenaikin. Lukea voi pienen hetken, siirtää kirja sivuun ja jatkaa tilaisuuden tullen. Iän myötä vastaajat lukevat edelleen mieluummin painettua tekstiä kuin tekstiä näytöltä.

Toinen kysymys oli rastituskysymys, jossa kysyttiin miten kirjaston tarjoamat palvelut ovat vaikuttaneet vastaajan elämään. Kaikki vastaajat kertoivat kirjaston palveluiden tarjonneen virikkeitä vapaa-aikaan ja harrastuksiin, sekä parantaneen heidän elämänlaatuaan. Lisäksi suurimmalla osalla vastaajista kirjastot ovat auttaneet löytämään tarvittavaa tietoa työhön tai opiskeluun, sekä lisänneet vastaajan sosiaalisia kontakteja. Myös tietotekniset taidot ovat kehittyneet kirjaston ansiosta. Mieli on myös pysynyt virkeänä, kun saa kirjastossa jututtaa ihmisiä. ”Aivan kuin olisi kylässä käynyt”, kommentoi eräs vastaaja.

Myös kolmas kysymys oli rastituskysymys, jossa kysyttiin miten vastaaja arvioi lukemisen vaikuttaneen hänen hyvinvointiinsa. Kaikki kertoivat lukemisen lievittäneen stressiä, tuoneen elämään sisältöä ja elämyksiä, sekä auttanut pääsemään ”irti arjesta”. Useimmilla myös oli lukeminen auttanut uusien asioiden oppimisessa, sekä auttanut saavuttamaan korkeamman koulutustason. Vapaissa kommenteissa vastaajat olivat kertoneet lukemisen vaikuttaneen kaiken kaikkiaan positiivisesti, lukunopeuden ja verbaalisuuden lisääntyneen, sekä näkökulman yleisesti laajentuneen erilaisiin asioihin ja tilanteisiin. Eräs vastaaja lainasi Jörn Donnerin sanoja: ”Lukeminen kannattaa aina.”

6 YHTEENVETO

Lähdeaineistoa tämän opinnäytetyön kirjallisuuskatsaukseen löytyi yllättävän paljon. Aiheesta on tehty tutkimuksia ja kirjoitettu kirjallisuutta sekä nettiartikkeleita. Paljon enemmänkin lähdeaineistoa työhön olisi löytynyt, mutta aikarajauksen avulla pyrittiin suhteellisen tuoreeseen kirjallisuuteen. Kirjastojen ja lukemisen vaikutusta hyvinvointiin on pohdittu siis paljon, eikä niiden positiivista vaikutusta voi kieltää. Kirjallisuuskatsauksen viittaukset tieteellisiin tutkimuksiin todistavat, että kirjastot ja lukeminen vaikuttavat positiivisesti ihmisten hyvinvointiin. Myös taideharrastuksella on todistetusti positiivinen vaikutus ihmisten hyvinvointiin.

Kirjallisuuskatsausta täydensi pieni kontrolloitu kysely, jolloin saatiin muutaman henkilön omakohtaisia kokemuksia. Kontrolloitu kysely hahmotteli pienen valikoidun joukon mielipidettä lukemisen ja kirjastojen vaikutuksesta heidän hyvinvointiinsa. Vastauksissa tuli hyvin vahvasti esille se, että kirjasto on tärkeä hyvinvointiin vaikuttava laitos kunnassa. Kirjaston tarjoamat palvelut sekä sosiaalinen ilmapiiri olivat tärkeitä vastaajille. Lukeminen itsessään oli myös heille tärkeää, sillä se lievittää stressiä ja antaa elämyksiä vaikuttaen positiivisesti heidän hyvinvointiinsa.

Tuloksena todettakoon, että kirjasto on tärkeä paikka kuntalaisten ja kunnan hyvinvoinnille. Tämän vuoksi kirjaston tulisi toimia aktiivisesti lukemiskulttuurin ja lukutaidon edistämiseksi. Erityisesti lasten ja nuorten lukuinnostusta tulisi nostattaa, sillä hyvä lukutaito vaikuttaa heidän myöhempään elämänlaatuunsa parempana koulutustasona ja todennäköisesti myös parempana tulotasona. Muun muassa tällä tavoin lukeminen kohottaa heidän hyvinvointiaan.

Myös taideharrastustilana kirjasto on merkittävä laitos antaessaan tilat näyttelyille ja harrastustoiminnalle. Taiteen hyvinvointivaikutus välittyy katsomalla ja tekemällä. Lisäksi taideharrastus saa ihmiset liikkeelle harrastustoimintaan, ja sen hyvinvointivaikutus näkyy myös tällä tavoin kunnan elinvoimaisuudessa.

Kirjastot tarjoavat merkittävän kohtaamispaikan eli sosiaalisen tilan kuntalaisilleen. Tällä tavoin ne luovat omalta osaltaan sosiaalista pääomaa, sekä kasvattavat koko kunnan hyvinvointia ja elinvoimaisuutta. Kirjastojen järjestämät tapahtumat myös luovat yhteisöllisyyttä. Sen lisäksi ne ovat yleensä maksuttomia tapahtumia, joten tulotasosta riippumatta jokainen kuntalainen voi niihin osallistua.

7 POHDINTA

Opinnäytetyössäni on viitekehys kirjastojen, lukemisen ja kulttuuriharrastuksen vaikutuksesta terveyteen. Tavoitteenani oli saada kerättyä kuvaileva kirjallisuuskatsaus, joka antaa kokonaiskuvan aiheesta kirjoitetusta kirjallisuudesta. Rajauksena katsauksessa oli kirjastojen tarjoamat hyvinvointiin vaikuttavat palvelut vain yleisten kirjastojen osalta, ja kyselyt rajasin koskemaan vain aikuisväestöä. Aikarajauksena pyrin keskittymään kirjallisuuteen, joka on kirjoitettu 2010-luvulla.

Mielestäni laadulliset tavoitteet ja rajaukset työssä toteutuivat hyvin. Kirjallisuuskatsauksen tekeminen oli uutta ja haastavaa, mutta aikarajauksen avulla löysin paljon mielenkiintoisia artikkeleita ja teoksia. Lähdeaineistoa löytyi mielestäni kattavasti. Alustavana aikataulutavoitteena oli saada tehtyä kirjallisuuskatsaus heinä-syyskuun aikana vuonna 2016, ja kyselyt lokakuun 2016 aikana. Tavoitteena oli myös valmistua opinnoissani ennen joulua 2016. Tavoite kirjallisuuskatsauksen osalta toteutui, mutta kyselyjen aikataulun ja valmistumisen osalta eivät aivan toteutuneet. Kuu-kausilla ei onneksi takaraja ylittynyt.

Olen sitä mieltä, että tässä työssä nousi esiin kirjastojen vaikuttavuuden ja merkittävyyden puolustus. ”Kirjasto on jokamiehen oikeus”. Tämä kirjastoseuran slogan menneiltä vuosilta pitää täysin paikkansa edelleenkin. Kirjastoon jokainen saa tulla omana itsenään kansallisuudesta, uskonnosta ja varallisuudesta riippumatta. Ovi tähän kuntalaisten kohtaamispaikkaan on avoinna kaikissa Suomen yleisissä kirjastoissa. Nykyään yhä useampaan kirjastoon pääsee sisälle, vaikka ovi ei juuri tarvittavalla hetkellä olisikaan avoinna eikä henkilökunta paikalla, sillä omatoimikirjastot tekevät tuloaan kovaa vauhtia. Joidenkin mielestä omatoimikirjastot saattavat olla tylsiä ja tarpeettomia, mutta joillekin ne ovat verraton pelastus, jotta ehtii kirjastoon arjen kiireen keskellä. Mielipidekysymys tämäkin.

Mielipidekysymys sen sijaan ei ole vaikuttavatko kirjastot ja lukeminen kuntalaisten hyvinvointiin. Mielestäni kirjallisuuskatsauksessa kuvattiin hyvin tyhjentävästi lukemisen, kulttuurin ja kirjastojen positiivista vaikutusta yksittäisen ihmisen hyvinvoinnin tasoon. Asiakaskyselyn tulokset vain vahvistivat tätä päätelmää. Myös kunnan elinvoimaisuuteen kirjastoilla on suuri myönteinen vaikutus, onhan se lakisääteinen peruspalvelu, josta kunnat eivät toivottavasti koskaan halua luopua. Kirjastojen tapahtumat ja palvelut, sekä niiden maksuttomuus edesauttavat koko kunnan asukkaiden hyvinvoinnin ylläpitämistä. Yhteisötasonkin hyvinvointivaikutus kirjastoilla on siis huomattava.

Oma osaaminen edistyi kirjallisuuskatsauksen myötä. En ollut sellaista koskaan aikaisemmin tehnyt, enkä edes lukenut sellaista. Lähdin siis aivan alusta tutustumaan kirjallisuuskatsauksen määritelmään, ja miten sellainen tehdään. Perehdyin kirjallisuuskatsauksen lajeihin ja valitsin niistä kuvailevan kirjallisuuskatsauksen, koska se mielestäni sopi aiheeseen parhaiten. Aiheeseen syvennyessäni halusin ensin kuitenkin määrittää, mitä itseasiassa on hyvinvointi. Tällä tavoin pystyin paremmin hahmottamaan, kuinka lukeminen voi hyvinvointiin vaikuttaa.

Myös oma arvostus kirjastoja kohtaan nousi tätä työtä tehdessä. Vaikka joka päivä käyn kirjastossa töissä, niin helposti arkityöhön turtuu eikä huomaa kirjaston merkittävyyttä asiakkaille. Usein sitä vain tekee omaa työtään, eikä huomaa sen tärkeyttä. Siitäkin syystä kyselyn vastaukset olivat erittäin ilahduttavia. Kirjastotyöntekijät ovat tarpeellisia!

Tämän työn jatkotutkimuksena voisi olla laajempi laadullinen tutkimus liittyen esimerkiksi lukuharastuksen vaikutuksesta oppimiskykyyn, tai tutkimus kirjastojen erilaisten palveluiden merkittävyydestä. Kirjastot tarjoavat monenlaisia palveluita, ja voisi olla hyvä kysellä asiakkailta millaisia palveluita he toivoisivat oman lähikirjastonsa tarjoavan.

LÄHTEET

Helsingin kaupunki, Myllypuron kirjasto. Viitattu 23.10.2016, http://www.helmet.fi/fi-FI/Kirjastot_ja_palvelut/Myllypuron_mediakirjasto/Palvelut

Hiltunen, E. 2009. Ikääntyvän väestön kirjastopalvelut Itä-Suomessa. Mikkeli: Itä-Suomen lääninhallitus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi

Hoikkala, H. 2015. Mikä tekee lukemisesta terveellistä? Viitattu 8.7.2016, <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/09/11/mika-tekee-lukemisesta-terveellista>

Hyypä, M. T. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Helsinki: Duodecim.

Idström, A. 2016. Kirjastojen hyötyvaikutukset tutkimusten valossa, Julkaisussa Hyötyä, tietoa, elämyksiä : kirjastojen vaikuttavuuden ulottuvuuksia. Kuntaliitto 2016. Viitattu 9.7.2016, file:///C:/Users/Omistaja/Downloads/kirjastot_sisalto_ebook%20(1).pdf

Independent 2016. Viitattu 8.7.2016, <http://www.independent.co.uk/arts-entertainment/books/news/stephen-fry-ian-mckellen-and-melvyn-bragg-share-stories-of-how-literature-can-help-with-mental-a6830516.html>

Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2017. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Viitattu 7.2.2017, <https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/kirjallisuuskatsaukset/>

Kietäväinen, T. 2016. Kirjastojen rooli elinvoimaisessa kunnassa, Julkaisussa Hyötyä, tietoa, elämyksiä : kirjastojen vaikuttavuuden ulottuvuuksia. Kuntaliitto 2016. Viitattu 9.7.2016, file:///C:/Users/Omistaja/Downloads/kirjastot_sisalto_ebook%20(1).pdf

Kortesmäki, E. 2007. Kirjasto on psyyken apteekki. Kirjastolehti 3/2007, 30.

Laakso, L. 2010. Kirjaston kotipalvelutoiminta. Helsinki: BTJ.

Lahtinen, A-M. 2008. Kirjallisuus psyykkisenä voimavarana : resilience-käsitteen soveltaminen kirjallisuuden lukemiseen. Kasvatus 39 (3), 3,5.

Lahtinen, M. 2010. Kirjastojen maa. Tampere: Vastapaino.

Laki yleisistä kirjastoista 30.12.2016/1492

Loviisan kaupunki 2011. Viitattu 23.10.2016, <http://loviisa.fi/fi/etusivunajankohtaise/uusimmatajan-kohtaise/body0=21471>

Niemelä, A 2013. Kirjastojen kansallinen käyttäjäkysely. Viitattu 6.7.2016, http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Kirjastot/Luennot/Liitteet/Niemelx_Anna.pdf

Niemeläinen, T. Ennustaako kulttuurin ja taiteen harrastaminen pitkäikäisyyttä? Viitattu 8.7.2016, <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/41693#>

Norwegian University of Science and Technology (NTNU) 2011. Cultural activities are good for you. Viitattu 8.7.2016, <https://www.ntnu.edu/news/culture-and-health>

Opetusministeriö 2010. Opetusministeriön julkaisuja 2010 : 1. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Viitattu 6.7.2016, <http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010. Suomi jälleen PISA-tutkimuksen kärkeä. Viitattu 12.7.2016, <http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2010/12/pisa2009.html?lang=fi>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Suomalaisnuoret edelleen huipulla, pudotuksesta huolimatta. Viitattu 13.12.2016, <http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2016/12/PISA2015.html?lang=fi>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Hallituksen työryhmän ehdotus uudeksi kirjastolaiksi. Viitattu 7.7.2016, http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Kirjastot/vireilla_kirjastot/kirjastolaki/liitteet/Tyoryhman_ehdotus_17_5_2016.pdf

Paananen, R., Eriksson, J., Santalahti, P., Salantausta, T., Taanila, A. & Gissler, M. 2012. Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus, 38-39, 44-45.

Rakastan kirjastoa 2015. Helsinki: Avain, 146.

Saarinen 2015. Kirjasto on sydämenasia. Teoksessa Rakastan kirjastoa. Helsinki: Avain, 18.

Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveysten edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Terveysten edistämisen keskuksen julkaisuja 3/2005. Viitattu 4.7.2016, http://www.soste.fi/media/pdf/terveyden_edistaminen_esimerkein_2005.pdf

Sokka, S., Kangas, A., Ikonen, H., Matilainen, P. & Räisänen, P. 2014. Hyvinvointia myös kulttuuri- ja liikuntapalveluista. Kunnallissalan kehittämissäätiön Tutkimusjulkaisu-sarjan julkaisu nro 77. Viitattu 12.7.2016, http://www.kaks.fi/sites/default/files/TutkJulk_77_net.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Toimintaohjelman 2010-2014 loppuraportti. Viitattu 6.7.2016, http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70355/URN_ISBN_978-952-00-3578-5.pdf?sequence=1

Suomen yleisten kirjastojen tilastot 2015. Viitattu 8.7.2016, <http://tilastot.kirjastot.fi/?orgs=1&years=2015&stats=107#results>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2016. Hyvinvointi- ja terveyserot. Viitattu 4.7.2016, <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Tilastokeskus 2011. Lukeminen. Viitattu 8.7.2016, http://www.stat.fi/til/akay/2009/03/akay_2009_03_2011-05-17_kat_004_fi.html

Timonen, H. 2015. Kaikkien kirjasto – lukemisen merkitys vankien elämässä. Teoksessa Sosiaalinen kirjasto : lukemattomien mahdollisuuksien maailma. Helsinki: Avain, 179-180, 189.

Tuomi, P. 2016. Lukeminen edistää hyvinvointia ja terveyttä. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisu 5. Viitattu 9.7.2016. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe201602267835>

Ullström, M. 2012. Keskusteluja kirjastossa : keskustelu kirjastotyön välineenä. Helsinki: Avain.

Vaarama, M., Mikkilä, S. & Hannikainen-Ingman, K. 2014. Suomalaisten elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Suomalaisten hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 20-23.

Opinnäytetyön asiakaskysely

Anita Jylkkä

1. Kerro kuinka lukeminen ja/tai kirjastot ovat saattaneet vaikuttaa hyvinvointiisi? (Voi jatkaa vastausta paperin kääntöpuolelle)

2. Miten kirjaston tarjoamat palvelut ovat vaikuttaneet elämääsi?

- ☐ Auttaneet löytämään tarvitsemaani tietoa (esim. työhön tai opiskeluun)
- ☐ Kehittäneen tietoteknisiä taitojani
- ☐ Tarjonneet virikkeitä vapaa-aikaan ja harrastuksiin
- ☐ Lisänneet sosiaalisia kontaktejani
- ☐ Parantaneet elämänlaatuani
- ☐ Muuta, mitä? _____
- ☐ Ei mitenkään

3. Miten arvioisit lukemisen vaikuttaneen hyvinvointiisi?

- ☐ Lievittänyt stressiä
- ☐ Auttanut uusien asioiden oppimisessa
- ☐ Tuonut elämään sisältöä ja elämyksiä
- ☐ Auttanut saavuttamaan korkeamman koulutustason
- ☐ Auttanut pääsemään "irti arjesta"
- ☐ Muuta, mitä? _____
- ☐ Ei mitenkään